

## Veganismus – Problem oder Lösung?

*Vegane Restaurants, auf rein pflanzliche Nahrungsmittel spezialisierte Industrien schießen wie Pilze aus dem Boden. Eine nachhaltige Trendwende in der Ernährung oder nur ein vorübergehender lukrativer Hype? Ein paar Gedanken aus der Ecke der TCM Traditionellen Chinesischen Medizin, einer uralten Weisheit, die für ganzheitliche Gesundheit steht.*

Immer mehr Menschen entscheiden sich für die vegane Ernährungsform. Eine Umfrage bei meinen Patient\*innen und Freund\*innen, die sich für die reine Pflanzkost entschieden haben, führt zusammenfassend zu folgenden Begründungen: Respekt gegenüber der Natur, dem weltweiten Wasserhaushalt, dem Tier; Nachhaltigkeit; globale Erwärmung; Gesundheit; Leichtigkeit; Bewusstsein.



Diese sind für mich absolut nachvollziehbar. Gammelfleisch-Skandale, Massenvernichtung von Kücken, Massentierhaltung, internationale Tiertransporte, Foodwaste etc. zeigen uns, dass unsere Gesellschaft den Bogen insbesondere bei der Fleisch- und Nahrungsmittelproduktion schon längst massiv überspannt hat. So stellt sich die Frage, wann und weshalb wir ein natürliches Gleichgewicht zwischen Mensch und Natur bei der Ernährung verloren haben?

### **Weshalb essen wir?**

Aus Lust? Aus Langeweile? Für den Stressabbau bei Heisshunger? Aus Genuss? Unser Essverhalten, unsere Nahrungsmittelangebote und damit auch der Nahrungsmittelüberschuss haben sich in den letzten fünfzig Jahren deutlich verändert.



Wir haben heute viel höhere Erwartungen an unsere tägliche Ernährung als unsere Vorfahren. Unsere Ernährung soll nicht nur sättigen, sondern fein duften, alle unsere Sinne anregen und

genussvoll sowie gesund sein. Selbstverständlich sollen unsere Lebensmittel auch günstig, lange haltbar, einfach und schnell zuzubereiten sowie das ganze Jahr verfügbar sein.

Dieser Spagat erachtete die Nahrungsmittelindustrie als Chance und begann, Nahrungsmittel zu kreieren und zu designen, ja sogar im Labor entstehen zu lassen. Sie versteht es, uns mit diesen modernen Kreationen – meist in ansprechenden Farben und Verpackungen präsentiert – zum Kauf und Konsum zu motivieren. Diese neuen Arten von Nahrungsmitteln führen aber leider dazu, dass wir unsere natürliche Intuition für das, was uns gut tut und uns nährt, Vitalität und Kraft verleiht, verlieren. Diese Manipulation beginnt leider schon sehr früh, beispielsweise mit der «Zuckerfalle» in Babynahrung.



### **Ein Blick in den Kochtopf der TCM Traditionelle Chinesische Medizin**

Die 5 Elemente-Küche basiert auf der uralten Weisheit der TCM Traditionellen Chinesischen Medizin und steht für die Vielfalt der Lebensmittel ein. Sie kennt grundsätzlich keine «guten» und «schlechten» Lebensmittel, solange sie natürlich, von guter Qualität, saisongerecht und im richtigen Mass konsumiert werden. So verneint sie auch keine tierischen Produkte. Viel wichtiger ist es in der TCM Traditionellen Chinesischen Medizin, dass unser Körper die Lebensmittel verdaut und verwertet.

Dabei sind die 5 Geschmacksrichtungen, die Thermik und die Dynamik - die Wirkungszusammenhänge von Lebensmitteln und Speisen - von grosser Bedeutung. Ist die Mahlzeit richtig zusammengesetzt, so gibt sie uns Kraft, Vitalität und Energie. Werden wir nach einem Essen müde, schlapp und müssen uns hinlegen, war die Mahlzeit nicht ausgewogen und nicht unserem Stoffwechsel angepasst. Längerfristig führt eine nicht angepasste Ernährung zu Krankheiten, Übergewicht und/oder Mangelerscheinungen.

Fleisch wird als stark aufbauend und wärmend eingestuft. Dies bedeutet, dass uns Fleisch wärmt und uns Kraft und Energie zur Verfügung stellt. Viele Menschen sind aber bereits «überhitzt» unterwegs. Druck und Stress, Folgen unserer Leistungsgesellschaft, produzieren «Hitze». Die Menschen leiden unter Hitze-Erkrankungen wie Sodbrennen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Arthrose, Allergien, Hautauschlägen etc.. Fleischkonsum verstärkt diese Hitze zusätzlich, reine Pflanzenkost würde sie «abkühlen».

### **Ist vegane Kost in diesem Fall ein MUSS in unserer Leistungsgesellschaft?**

Viele Zivilisationskrankheiten – wie erwähnt – fassen auf einer Überhitzung unseres Stoffwechsels. Weitere gesundheitliche Probleme entstehen durch «Verschleimung» unseres Körpers durch Kuhmilch und Milchprodukte, die sich in Übergewicht, Infektanfälligkeiten, geschwächtem Immunsystem, Konzentrationsschwierigkeiten und Vitalitätsverlust zeigen. Somit hat die reine Pflanzenkost sehr wohl ihre Berechtigung und kann bei diesen Symptomen «gesundheitliche Wunden» wirken.



### **Jeder von uns ist einzigartig und so soll auch seine Ernährung zusammengestellt werden**

Nur auf vegane Ernährung umzustellen, genügt aber leider nicht. Vorab müssen wir uns intensiv mit uns und unserer Konstitution befassen und dem, was unser Körper, Geist und Seele brauchen, um in Harmonie zu sein.

In der TCM Traditionellen Chinesischen Medizin geht es stets darum, dass die Yin- und die Yang-Wurzel ausgeglichen sind. Yin steht für Substanz/Materie, Yang steht für Dynamik/Lebenskraft. Dies bedeutet, dass ein Gericht harmonisch zusammengestellt sein muss. Da bei der veganen Kost die Dynamik der tierischen Lebensmittel fehlt, diese somit Yin-betont ist, sollte der Yang-Aspekt dazugefügt werden in Form von Farbe, wie frischen Kräutern und Gewürzen.

### **Wann ist die vegane Kost aus Sicht der TCM Traditionellen Chinesischen Medizin gesund?**

Sie soll aus natürlichen, saisongerechten Lebensmitteln von hoher Qualität bestehen. Und die Zusammenstellung und Zubereitung der Grundzutaten sollten auf die individuelle Konstitution und Lebensphase der Veganer\*innen abgestimmt sein.

Somit erübrigt sich eigentlich die Bemerkung, dass auf Fertigprodukte und industriell verarbeitete Produkte zu verzichten ist. Oft haben diese Produkte Zusätze, Konservierungsstoffe, Fette, Öle und Zucker, die einen gesunden Stoffwechsel blockieren und somit nicht wohl bekommen. Auch ist ein spezielles Augenmerk auf gewisse Produkte zu werfen wie z.B. der Fleischersatz Seitan. Seitan ist ein reines Weizeneiweiß, das aus Weizenmehl hergestellt ist, also reine Gluten. Für alle Menschen, die eine Glutenunverträglichkeit haben, ist Vorsicht geboten.

Vor allem das gute Gleichgewicht von Kohlenhydraten und Eiweißen, kombiniert mit den richtigen kaltgepressten Ölen, ist zu beachten. Selbst kochen ist angesagt. Und ich meine nicht nur zuzubereiten, sondern zu kochen. Sobald wir die Lebensmittel dünsten, blanchieren oder wärmen, unterstützen wir bereits bei der Zubereitung den Verdauungsprozess und helfen unserem Stoffwechsel, dass unser Essen richtig verdaut werden kann.

Mit «selbst kochen» entscheiden wir auch, was in unser Gericht kommt und können dieses – je nach Bedürfnis – mit den entsprechenden Kräutern und Gewürzen wie Ingwer, Zimt, Kardamon, Kurkuma, Curry, Rosmarin, Thymian und Basilikum dynamisieren.

Damit auch die vegane Ernährung nicht zu Verschleimung führt, ist es wichtig, nicht zu viel thermisch kalte Nahrungsmittel wie Soja-Joghurt, Rohkost, Südfrüchte etc. zu essen. Wie die TCM Traditionelle Chinesische Medizin meint: «Der Mensch ist, was er verdaut.»

### **Wie sieht es mit veganer Ernährung für Babies, Kinder und schwangere Frauen aus?**

Die Nahrungsmittelpalette aus Sicht der TCM Traditionelle Chinesische Medizin beinhaltet für Menschen, die in einer aufbauenden Phase ihres Lebens sind, tierische Lebensmittel wie Milchprodukte, Käse, Fleisch und Fisch sowie Eier. Diese helfen, das Yin zu nähren und zu stärken.

Babies, Kinder und schwangere Frauen gehören zu einer Gruppe von Menschen, denen ich empfehle, sich von einer Fachperson professionell beraten und begleiten lassen.



### Reine pflanzliche Ernährung – die Lösung

Vegetarier\*innen sind meist sehr achtsame und bewusste Menschen. Sie befassen sich, nebst dem ethischen Aspekt, mit Ernährung, Lebensmitteln und Lebensformen. So kann ich diese neue Art der Achtsamkeit nur unterstützen.



Richtig angewandt und ausgewogen gekocht, entspricht die vegane Kost unter Einhaltung der Balance der Yin- und Yang-Wurzel der Philosophie der TCM Traditionellen Chinesischen Medizin. Zivilisationskrankheiten, die auf zu heisse (Fleisch) und zu verschleimende (Milchprodukte) Lebensmittel zurückzuführen sind, würden verschwinden.

Ein Versuch ist es allemal wert. En Guete.

Brigitte Claudia Schläpfer-Regli, dipl. Diätistin und Therapeutin für Alternativ- und Komplementärmedizin führt seit über 20 Jahren eine Praxis für TCM Traditionelle Chinesische Medizin in Wil/SG. Sie bietet Referate, Workshops zur ganzheitlichen Gesundheitsprävention und Persönlichkeitsentwicklung an. 5 Monate im Jahr führt sie zusammen mit ihrem Mann das preisgekrönte Landhotel Olivetum Colina in Andalusien, wo sie Themen-Ferienwochen anbietet, die Gäste mit ihrer 5 Elemente Küche verwöhnt und ihr eigenes Bio-Olivenöl produziert.

[www.suportis.ch](http://www.suportis.ch), [www.olivetum-colina.es](http://www.olivetum-colina.es)